



Psykisk helse og traumatisering

KONFERANSE OM UTENLANDSKE DOMFELTE/INNSATTE

11. Juni 2014

Psykolog & Dr. gradstipendiat

Mehdi Farshbaf

@akkedas

Agenda

- Migrasjon og dets betydning for psykisk helse
- Traumatisering
 - Hva er det?
 - Betydning for psykisk helse
 - Hvordan møte den traumatiserte



Migrasjon og psykologiske prosesser

- Migrasjon og eksilet
- Hva kan skje når man emigrerer?
- Hva ligger i en vellykket tilpasning?



Migrasjon og psykologiske prosesser

Eksilet

“Exile is the unhealable rift forced between a human being and a native place, between the self and its true home.”

-Edward Said-



Migrasjon og psykologiske prosesser

Migrasjon og Eksilet

- Ufrivillig og frivillig migrasjon ([sitat](#))
- Eksilet spesiell form for migrasjon
- Migrasjon involverer et tap

Migrasjon og psykologiske prosesser

Ufrivillig migrasjon

“Hadn’t there been a war, I promise you hadn’t seen me in this country! I don’t trade my country for any country!”

-refugee patient-



Migrasjon og psykologiske prosesser

Migrasjon og Eksilet

- Ufrivillig og frivillig migrasjon
- Eksilet spesiell form for migrasjon
- Migrasjon involverer et tap ([sitat](#))



Migrasjon og psykologiske prosesser

Migrasjon og tap

”The pain and shock of immigration is not about losing relationships (...) experience of space and physical objects that are lost is the core of trauma of immigration“

-Salman Akhtar-

Migrasjon og psykologiske prosesser

Hva kan skje når man emigrerer?

- To hovedperspektiv innen psykologien
 - Det krysskulturelle – akulturasjon
 - Det psykoanalytiske - intrapsyiske
- Vellykket adaptasjon krever
 - Bearbeidelse av tap
 - Fleksibel integrasjon av nye og gamle elementer
 - Ønsket velkommen av vertskultur/land

Traumatisering

- Mange begreper for samme fenomen: hva som skjer in den indre verden når den ytre blir uutholdelig
- Før 1900
 - Soldier's heart
 - Effort Syndrome
 - Irritable heart
- 1. verdenskrig
 - Granatsjokk
 - Krigsnevrose/traumatisk nevrose
- 2 verdenskrig
 - Overlevelsessyndrom
 - Konsentrasjonsleir syndrom
 - PTSD



© Walter Astrada
www.walterastrada.com

Traumatisering

- Traumatisering vs traumer
 - Den traumatiserte psyke er selvtraumatiserende
- Ingen objektiv størrelse
- Avhengig av det erfarende subjektet
 - Bekrefter tre grunnleggende frykter
- Ikke kun en ekstern hendelse – forstått i sinnet som relasjoner
- Avhengig av minst tre forhold
 - Personen
 - Det større kollektivet
 - Opplevelsene
- Ulike typer for traumatisering



© Walter Astrada
www.walterastrada.com

Traumatisering

| | | |
|------------------------|--|--------------------------------|
| | Menneskepåførte | Ikke- menneskepåførte |
| Enkel | PTSD | Naturkatastrofer og ulykker |
| Gjentatt/ langvarig | Kompleks traumatisering og utviklingstraumer | Naturkatastrofer og ulykker |

Traumatisering

| | | |
|------------------------|--|---|
| | Menneskepåførte | Eksempler |
| Enkel | PTSD | Voldtekt, overfall, ran osv |
| Gjentatt/ langvarig | Kompleks traumatisering og utviklingstraumer | Fangenskap, krig, tortur, gjentatte seksuelle overgrep |

Kompleks traumatisering

- Overgrep forårsaket av andre: ofte organisert vold rettet mot grupper
- Mange traumatiserende hendelser over tid
- Få muligheter for hjelp, støtte eller bearbeiding
- Følgene dekkes ikke godt nok av dagens PTSD-diagnose
 - Fragmentert selv, total mangel på trygghet, reviktimisering og tilknytningsvansker



Kompleks traumatisering

"Anyone who was tortured remains tortured. Anyone who has suffered torture never again will be able to be at ease in the world. Faith in humanity, already cracked by the first slap in the face, then demolished by torture, is never acquired again."

-Jean Amery –

At the Mind's Limits: Contemplations by a Survivor of Auschwitz and Its Realities Essay torture

Traumatisering som fenomen

- ❑ I sin opprinnelse handler traumatisering om:
 - ❑ Overveldende (døds)angst ikke kan bearbeides gjennom flukt eller kamp
 - ❑ Passivitet og hjelpeløshet i møte med livsfare
 - ❑ Sinnet overveldes av autonom aktivering
 - ❑ De beskyttende mekanismene mot for mye stimuli slås ut
 - ❑ Forsvaret mot angst overkjøres
 - ❑ Opplevelsene blir aldri assosiert/integrert
 - ❑ Normal reaksjon er å trekke seg unna skade, hvis umulig må deler av selvet trekke seg unna (dissosiasjon)

Traumatiseringens dynamikk

Under traumatisering

Noe forferdelig
uventet skjedde



Etter traumatisering

Redd for at det skal
skje igjen

Var ingen som hjalp



Ingen vil hjelpe meg

Ingen brydde seg
om meg



Jeg vil stå alene hvis
det forferdelige skjer



Vakt som utrygghet – kobling mellom signal og automatisk angst

Traumatiseringens dynamikk

- ❑ Rollen til psykologisk forsvar ved traumer
 - ❑ Primitiv mental fungering/forsvar
 - ❑ Isolasjon fra verden
 - ❑ «Brudd» med den ytre verden og andre
 - ❑ Men også et selvbevaringsystem mot ytterligere angrep
 - ❑ Man overlever, men ingen vekst og endring da ingen realistisk læring farer i verden
 - ❑ Hver ny mulighet eller opplevelse blir sett på som trussel om nye traumer

Traumatisering som prosess

- ❑ Angrep på mening
 - ❑ Også på allerede etablert mening
 - ❑ Muligheten for narrativer ødelegges og dermed mulighet til psykisk integrasjon
- ❑ Angrep på tilknytning
 - ❑ Erfaring av brudd i kvalitet og sikkerhet i tilknytningsrelasjoner
 - ❑ Kvaliteten av indre og ytre relasjoner ved traumatisering
 - ❑ Muligheten til å dialog både indre og ytre
 - ❑ Tidligere gode relasjoner «misfarges»



© Walter Astrada
www.walterastrada.com

Traumatisering som prosess

- Forvrengt sorg - Ingen evne til å sørge da kobling mellom tap og uutholdelig angst
- Tap knyttet til livsfare og til konkrete hendelse(r) og ikke minner om det/de tapte
- Overidentifisering med det som er tapt
 - Konkretisering-Ingen skille mellom det tapte og selvet
 - En måte å unngå skyld for å ha overlevd



© Walter Astrada
www.walterastrada.com

Traumatisering som prosess

- ❑ Angrep på evne til symbolisering
 - ❑ Evnen til å representere noe mentalt heller enn konkret undergraves
 - ❑ Blir umulig å reflektere over livet og opplevelsene
 - ❑ Vanskelig minner kan ikke rommes som minner
 - ❑ Ingen skille mellom hendelse og minner om hendelse
 - ❑ Invadering gjennom gjenopplevelse og somatisering



© Walter Astrada
www.walterastrada.com

Hvordan hjelpe den traumatiserte?

- Stabile og trygge forhold
- Forutsigbarhet
- Hjelp til å ha kontroll med hva som skal skje
- Respekt
- Oppmerksomhet overfor sårbare flyktninger: f.eks. mødre med barn

Hva gjør vi?

- Hva er viktig å huske mtp traumer?
 - Lite kognitiv kapasitet – gjenta og sjekk
 - Ting i miljøet kan trigge traumer - dissosiasjon
 - Tegn og illustrer det som skjer i mellom dere
 - Dissosiasjon – spør om de er til stede
 - Reguler angsten – pusteøvelser osv
 - Alarmberedskap – vis at du skjønner redselen
 - Farer ved relasjoner – brudd viktig å reparere
 - OBS kulturelle forskjeller